

رویکرد تحویر و زمان بندی تغذیه و مکمل ها

راهنمای کامل تغذیه و بررسی نحوه مصرف انواع مکمل
غذایی، ورزشی، کاهش وزن

مرجع مفید برای کلیه دانشجویان و دانش آموختگان
علوم تغذیه، علوم ورزشی، پزشکی، مربیان و ورزشکاران

ویراستار علمی:

دکتر فواد عسجدی

(دبیر بورد تغذیه ایفمارک)

گردآوری و تالیف:

سارا صالح پور

مسئول و دبیر کمیته تخصصی تغذیه صنعت پتروشیمی

دانیال اسداللهی سہی

فیل یولوزیست ورزشی

گردآوری و تالیف: سارا صالح پور، دانیال اسداللهی سهی

ویراستار علمی: دکتر فواد عسجدی

| سرپرست واحد گرافیک/ المیرا میرموسوی

| مدیر هنری و طراح جلد/ محمودرضا لطیفی

| صفحه آرا/ راضیه امیری

| ناظر چاپ/ مهدی تکلّو

| نوبت چاپ/ اول ۱۴۰۰

| شمارگان/ ۵۰۰ نسخه

۳۵۹۰۰۰۰ ریال

سرشناسه: صالح پور، سارا، ۱۳۴۴-

عنوان و نام پدیدآور: رویکرد تجویز و زمان بندی تغذیه و مکمل‌ها : راهنمای کامل تغذیه و بررسی نحوه مصرف انواع مکمل غذایی، ورزشی، کاهش وزن / گردآوری و تالیف سارا صالح پور، دانیال اسداللهی سهی ؛ ویراستار علمی فواد عسجدی .

مشخصات نشر: تهران: شرکت تضامنی انتشاراتی حتمی و شرکا، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۳۵۶-۱۳۵۶

شابک: ۹۷۸۶۰۰۳۵۵۰۵۵۲۰۵

وضعیت فهرست نویسی: فیا

عنوان دیگر: راهنمای کامل تغذیه و بررسی نحوه مصرف انواع مکمل غذایی/ ورزشی/ کاهش وزن.

موضوع: ورزشکاران - تغذیه

موضوع: Athletes - Nutrition

موضوع: مکمل‌های مواد غذایی

موضوع: Dietary supplements

شناسه افزوده: اسداللهی سهی، دانیال، ۱۳۷۶-

شناسه افزوده: عسجدی، فواد، ۱۳۶۲-، ویراستار

رده بندی کنگره: TX۳۶۱

رده بندی دیویی: ۶۱۳/۲۰۲۴۷۹۶

شماره کتابشناسی ملی: ۸۵۳۰۴۸۶

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیا



مرکز بخش: تهران، خیابان انقلاب، بین خیابان ۱۲ فروردین و اردیبهشت، جنب بانک صادرات، ساختمان ۱۳۶۰، طبقه پنجم، واحد ۲۳

۶۶۴۰۳۱۷۰ | ۶۶۴۰۳۱۶۲

hatmipg.com hatmipg

توجه:

به موجب ماده ۵ قانون حمایت، از حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸/۱۰/۱۱ کلیه حقوق این کتاب برای انتشارات حتمی محفوظ می‌باشد و هیچ شخص حقیقی یا حقوقی حق استفاده از آن را ندارد و متخلفین به موجب این قانون تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

۸	فصل ۱	نیازهای انرژی و متابولیسم
۷۳	فصل ۲	تغذیه و مدیریت وزن
۱۰۲	فصل ۳	زمان بندی تغذیه و بهبود عملکرد
۱۵۱	فصل ۴	طبقه بندی مکمل ها و دوپینگ
۱۸۵	فصل ۵	مکمل شناسی ABCD

سخنی با خوانندگان گرامی
ضمن تشکر از انتخاب شایسته شما

"خوردن، نوشیدن و ورزش همچون تنفس لازمه زندگی سالم و سلامت جسم است و ضرورت آن نیز به همین دلیل است"

بی‌توجهی و غفلت نسبت به کنترل روزانه متابولیسم، تغذیه و توجه به تناسب اندام ممکن است برای هر فردی در کوتاه مدت و به دلایل مختلف اتفاق بیفتد. نکته مهم بعد از این گونه وقفه‌ها این است سعی کنید مجدداً با مراجعه به متخصصین ذی‌صلاح برنامه خود را کنترل و به مسیر سلامت برگردید. باید بدانید اراده، خواستن و همکاری شما اولین و بهترین قدم در تغییر شیوه زندگی و رسیدن به هدف می‌باشد.

ما در تغذیه ورزشکاران از رژیم صحبت نمی‌کنیم بلکه از تغذیه صحیح جهت دستیابی به هدف صحبت می‌کنیم و تغذیه صحیح برای همه افراد در کلیه دوران و شرایط مختلف امری لازم‌الاجراست. متأسفانه اکثر افراد مبتدی و ورزشکاران جوانی نام در این مورد با مشکل روبرو بوده و خودسرانه به مصرف مکمل‌ها و استروئیدها روی می‌آورند که روشی نادرست و ضرر رسان است. ورزش نکردن به مراتب بهتر از ورزش کردن با مصرف خودسرانه مکمل‌هاست. مصرف خودسرانه مکمل‌های ورزشی در بسیاری از باشگاه‌ها رواج دارد اما در صورتی که در استفاده از این ترکیبات دقت کافی صورت نگیرد می‌تواند عوارض خطرناکی را به همراه داشته باشد. متأسفانه در باشگاه‌های ورزشی و در بین مربیان عقاید و باورهای اشتباهی در مورد مصرف مواد غذایی و استفاده از مکمل‌ها وجود دارد که هیچ پایه و اساس علمی ندارند. پیش‌شرط به‌کارگیری و مصرف مکمل، آموزش و یادگیری مداوم به همراه مراجعه به متخصصین مرتبط می‌باشد. زیرا کسی که آموزش ندیده باشد قادر به تشخیص و تمایز شرایط خوب و بد و در نتیجه انتخاب درست نمی‌باشد.

کتاب متعددی به زبان‌های فارسی و انگلیسی ترجمه و تألیف گردیده و در دسترس علاقه‌مندان به علم ورزش و مکمل قرار دارد. اکثر کتب در یکی از حیطه‌های ورزش، تغذیه و مکمل به بیان مطالب پرداخته‌اند بنابراین لزوم داشتن منبعی خاص از مباحث پایه متابولیسم، انرژی و تغذیه ورزشی و مکمل شناسی و نحوه صحیح مصرف آن‌ها بر اساس به‌روزترین منابع موجود و به‌صورت خلاصه و کاربردی‌تر، ما را بر آن داشت مبادرت به تألیف این مجموعه برای دانشجویان علوم ورزشی و تغذیه و علاقه‌مندان به این موضوعات نماییم.

دانش به طور مداوم در حال تغییر و به‌روزرسانی است. این کتاب حاصل همفکری، همکاری، مطالعات و تحقیقات و بیان تجربیات و نقطه‌نظرات است که در نهایت با بیانی ساده و کاربردی، به

تدوین فصول مختلف این کتاب منجر شده است. در این مجموعه نخست تلاش گردیده تا ضمن رعایت امانت و نهایت اختصار به انتقال تمام موارد کلیدی اهتمام ورزیده شود. کتابی که پیشروی شماسست در قالب ۵ فصل مجزا گردآوری شده است.

در فصل اول یک بررسی اجمالی از سیستم انرژی و متابولیسم، همچنین محاسبه انرژی موردنیاز، فرمول‌ها و محاسبات انرژی ارائه شده است. فصل دوم مفاهیم تغذیه‌ای برای دستیابی و حفظ سلامت و تناسب‌اندام و همچنین پیشگیری از چاقی را ارائه می‌دهد و بر روش‌های کنترل وزن، مشکلات مربوط به اختلالات خوردن، نقش تغذیه در ارتقای سلامت طولانی‌مدت متمرکز شده است. سپس به معرفی داروهای کاهش وزن پرداخته شده و فواید و مضرات آنها بررسی می‌شود. در فصل سوم به طور کامل در مورد زمان‌بندی تغذیه و استفاده از مکمل‌ها در بهبود عملکرد ورزشکاران به طور مفصل بحث شده است و در دو فصل آخر انواع مکمل‌های رایج غذایی و ورزشی برطبق جدیدترین مطالب و سیستم طبقه‌بندی موسسه ورزشی استرالیا توضیح داده شده است و ارزیابی طیف وسیعی از مکمل‌هایی است که در دسترس مصرف‌کنندگان قرار دارند تا از خطرات احتمالی مصرف آنها آگاه شوند. چهارچوب مکمل ارائه شده در فصل پنجم توسط مؤسسه ورزش استرالیا (AIS) ابتکار عمل از سیستم ورزشی حرفه‌ای استرالیا می‌باشد. AIS از اعضای شبکه مؤسسه ملی (NIN) و سازمان‌های ملی ورزشی (NSO) و پرسنل آنها در زمینه ارائه محتوای تخصصی پشتیبانی می‌کند. هدف از این اطلاعات کمک به ورزشکاران، مربیان ورزشی و دانشمندان جهت تصمیم‌گیری بر پایه شواهد استفاده در مورد استفاده از مکمل‌ها و غذاهای ورزشی می‌باشد. قبل از استفاده از مکمل، توصیه می‌کنیم که هر فرد به سیاست‌های مکمل خاص سازمان ورزشی خود، مؤسسه ورزشی یا بدن‌والدین خود مراجعه کرده و از طریق یک متخصص تغذیه ورزشی به دنبال مشاوره حرفه‌ای مناسب باشد.

ورزشکاران باید آگاه باشند که استفاده از مکمل‌ها ممکن است پیامدهای دوپینگ را داشته باشد. به ورزشکاران یادآوری می‌شود آنها مسئول تمام موادی هستند که تحت قوانین «مسئولیت سختگیرانه» قانون مبارزه با دوپینگ جهانی وارد بدن خود می‌کنند. برخی از مکمل‌ها نسبت به سایرین خطرناکتر هستند. برنامه کاربردی Sport Integrity Australia (SIA) یکپارچگی ورزشی استرالیا منبع مفید برای کمک به شناسایی مکمل‌های تست‌شده دسته‌جمعی، و کاهش خطر دوپینگ غیرعمدی می‌باشد. اپلیکیشن SIA لیستی شامل بیش از ۱۱۰۰۰ محصول تست‌شده دسته‌جمعی را ارائه می‌دهد. ما توصیه می‌کنیم که همه ورزشکاران از منابع آموزشی SIA با توجه به خطرات مربوط به مکمل‌ها و غذاهای ورزشی مشورت بگیرند. درحالی‌که محصولات تست‌شده دسته‌جمعی، کمترین خطر را محصولات حاوی مواد ممنوعه دارند، اما نمی‌توانند تضمینی برای عدم آلودگی محصول به شما ارائه نمایند.

این کتاب می‌تواند به‌عنوان مرجعی مفید برای کلیه دانشجویان علوم تغذیه، علوم ورزش، پزشکی، مربیان و ورزشکاران محترم باشد. ویژگی‌های شاخص این کتاب عبارت‌اند از: ارائه اطلاعات پایه پیرامون انرژی و متابولیسم، تغذیه، ورزش و مکمل‌شناسی تا رسیدن به پروتکل‌های عملی تغذیه و مکمل‌درمانی، ارائه مثال‌های تغذیه برای سناریوهای مختلف، معرفی وبسایت‌های مفید در متن کتاب و بیان مطالب در قالب پوستر و اینفوگرافیک‌های طراحی شده جهت سهولت در یادگیری و....